

**HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS  
PENINGKATAN TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**



**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh :

**FATHIA NURUL RAHMA**

J 120 121 020

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

**PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**“HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS  
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

**FATHIA NURUL RAHMA**

**J 120 121 020**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Wahyuni, SSt.FT, M.Kes

Isnaini Herawati, S.St. Ft., S.Pd., M.Sc



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III”**

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji.  
Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana  
Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2014

Menyetujui,

**TIM PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI**

**Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Wahyuni, S.Fis, M.Kes

2. Dwi Rosella K, S.St.Ft., M.Fis

3. Yulisna Mutia Sari, Sst.Ft, M.Sc

Mengetahui,  
**Dekan FIK UMS**



(Dr. Soewadji, M.Kes)

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fathia Nurul Rahma  
NIM : J 120 121 020  
Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Judul skripsi : Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan  
Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Juli 2014

Peneliti



Fathia Nurul Rahma

## **MOTTO**

Kita belajar dari apa yang kita dapatkan di kehidupan, belajar dari apa yang bisa kita kerjakan dan belajar dari sesuatu yang baru untuk kita jalani. Indah kehidupan tidak seindah apa yang kita bayangkan. Namun indahnya kehidupan akan seindah jika kita jalani, sesuatu hal yang menarik bukan untuk dibayangi tapi di jalani,

Manusia adalah jiwa jiwa kesepian diantara ribuan manusia ,berjalan sendiri tak mungkin dapat mereka lakukan, ketika semuanya menjadi suatu boomerang, hati lah yang akan meluluhkan, manusia adalah satu satunya mahluk terunik di dunia, bagaimana bisa? Karna hanya sebuah senyuman, dan halus perkataan, akan membuat manusia lain menjadi menggaguminya.

Keindahan diri seseorang tidak dapat dilihat dari apa yang bisa kita lihat, apa yang bisa kita dengar, dan apa yang bisa kita rasakan,sahabat terbaik mu adalah orang yang selama ini kamu benci, bukan yang selama ini ada didekatmu, sahabat yang kamu benci itu, akan selalau memberikan pelajaran, bagaimana kamu harus bisa mengendalikan tiap ego dan amarahmu, sahabat yang kamu benci itu tak kan berhenti tersenyum dikala ia mendengar apa yang kau katakan tentang dia, sahabat yang kamu benci itu adalah sahabat yang mampu membuatmu bangkit dari ketidakmampuanmu....

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya tulis ini tak akan pernah ada tanpa adanya doa- doa dari mereka yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, keridhoan, keberkahan dan keiklasan hati untuk selalu memberikan yang terbaik kepada penulis. Tanpa sebuah kata, mungkin seseorang tidak akan mengerti betapa pentingnya mereka untuk sebuah karya tulis ini,, ini adalah awal keberhasilan saya sebagai anak, yang selama ini menitipkan diri ditengah-tengah masyarakat yang tidak ada hubungan darah apapun kecuali agama, disini lah aku menepatkan untuk mereka yang sangat berpengaruh dalam pembuatan karya tulis ini...

1. ALLAH SWT, yang selalu memberikan rahmat dan hidayah –NYA ,tanpa kekurangan satu apapun
2. Nabi besar Muhammad SAW, atas kesauritalaudanya dan para sahabat-sahabat nabi
3. Untuk Mamah( HJ. Euis Sri Oningsih) dan ayah ( Nasukri Umar) yang selalu meridhoi setiap langkah yang telah ku jalani, memberikan perlindungan yang tiada tara, memberikan pelajaran hidup yang tak bisa dibeli, memberikan amalan kebaikan yang harus di jalani ditengah-tengah masyarakat tanpa harus meminta balasan, dan memberikan kasih sayang, semangat , perhatian.
4. Kaka ku Noval Rizki Akasah dan Anita Irwantari yang selalu memberikan nasihat dan doanya.
5. keluarga besar Sawangan - Bedahan 3C( catring ceu-ceu ) , tante dan om , serta sepupu aku yang ganteng cantik
6. Alfian Rudianto yang setia menemani dan membantu ku,dengan kasih sayangnya.
7. Fitrandha hanina ulfa ,Mas adi kurniawan, Nindia Evi Hapsari, Tri ayu Aristiyanti, Mba Husna mufidati, Mba Atik, Fardana, Khaerul Umam,
8. Fisioterapi S1 Transfer 2012 yang selalu memberikan kenangan – kenangan indah untuk di kenang.
9. Ibu Ramida Sapta Rini dan Bapak Agus widodo
10. Segenanp Dosen, Pembimbing,Karyawan UMS

## KATA PENGANTAR



Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan nikmat rahmat dan hidayah – Nya, serta kedua orang tua yang senantiasa melimpahkan segala curahan kasih sayang dan segenap dorongan sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Dr. Soewadji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Unuversitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.St. Ft, S.Pd., M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku Pembimbing II
4. Ibu Wahyuni, S.St. Ft. M.Kes selaku Pembimbing I

5. Segenap dosen – dosen pengajar di Program Studi Fisioterapi khususnya S1 Fisioterapi Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbinganya.
6. Mamah , Ayah, AA, keluarga besar, tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis
7. Sahabat-sahabat aku Fitrianda, Mba nindi, mba surti, mami husna, mba ana, mas adi, ira, ,dana, ana, ayu
8. Alfian rudianto yang selalu memberikan dukungan dan waktunya
9. Teman-teman seperjuangan di S1 Fisioterapi transfer angkatan 2012
10. Kepala bagian dan ibu ibu hamil di klinik Nismara
11. Semua pihak yang telah membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun atas kekurangan dalam penulisan ini mohon diutarakan kepada penulis.

Surakarta, Juli 2014  
Penulis

Fathia Nurul Rahma



## **ABSTRAK**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI JULI 2014  
54 HALAMAN**

**FATHIA NURUL RAHMA**

### **HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**( Dibimbing Oleh: Wahyuni, SSt.Ft, M.Kes dan Isnaini Herawati,  
S.Fis,M.Sc)**

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Guyton, 1997). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidak seimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008). Agar seorang ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes,RI, 1994). Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir ( Depkes, 2010). Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode *single Case Research* dengan metode B-A-B. Tempat penelitian di klinik Nismara Mom And Kids Surakarta dengan jumlah sample dua orang. Cara pengambilan sampel dengan metode purposive sampling yaitu sampel ditentukan dengan kriteria inklusi dan eklusi. Berdasarkan uji *Single Case Research* diketahui bahwa ada hubungan positif antara senam yoda dengan peningkatan kualitas hidup.

**Kata Kunci: Senam Yoga, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III**

## **ABSTRACT**

**S1 PHYSIOTHERAPY PROGRAM STUDY  
HYGIENE FACULTY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
RESERACH PAPER, JULY 2014  
54 PAGES**

**FATHIA NURUL RAHMA**

**THE CORRELATION OF MEDITATION GYMNASTICS TO QUALITY  
SLEEPS RAISING IN PREGNANT MOTHER OF TRIMESTER III  
(Counseled by: Wahyuni, SSt.Ft, M.Kes dan Isnaini Herawati, S.Fis,M.Sc)**

Pregnancy is event series happens when ovum fertilization and impregnation ovum final bloom until be foetus aterm (Guyton, 1997). During growth and pregnancy development from month to month need ability a pregnant mother to adapt with changes that in physical and the way of thinking. this change happens existence consequence imbalance hormone progesterone and hormone estrogen that is existing femininity hormone insides mother body since the happening of pregnancy process (Mandriwati, 2008). so that a pregnant mother can adapt with change that physical good also the way of thinking, necessary done upbringing antenatal that aim to prepare birthing physiological with a purpose to mother and child that give birth in good health (Healthy Department of RI, 1994). Practice meditation gymnastics in this time is one of [the] solution self help that subsidize pregnancy process, birth and even child care that can be done in class antenatal, be tool to learn group about pregnant mother well-being, in the form of face to face that purpose to increase knowledge and know-how hits pregnancy, birthing, childbed treatment and newborn baby treatment (Healthy Department of RI, 2010). Purpose from this reearch is to know the correlation meditation gymnastics to quality sleeps raising in pregnant mother of trimester III.

This research used Single Case Research method with B-A-B method. Research place at Nismara Mom And Kids Clinic of Surakarta with sample total as much as two person. Sample taking manner with purposive sampling method is sample is determined with criteria inklution and exklution. Based on Single Case Research test knewed that there is positive correlation between meditation gymnastics with alive quality raising.

Key word: Meditation Gumnastic, Alive Quality, Mother Pregnancy of Trimester III

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
 BAB I     PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
 BAB II     LANDASAN TEORI .....	 6
A. Kerangka Teori .....	6
1. Kehamilan .....	6
2. Kecemasan Pada Kehamilan .....	7
3. Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil .....	8
4. Senam Yoga .....	11
5. Mekanisme Senam Yoga dapat meningkatkan kualitas tidur .....	 15
B. Kerangka Teori Penelitian .....	17

	C. Kerangka Konsep .....	17
	D. Hipotesis .....	17
BAB III	METODE PENELITIAN .....	18
	A. Jenis Penelitian .....	18
	B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
	C. Populasi dan Sampel .....	18
	1. Populasi .....	18
	2. Sampel .....	18
	D. Variabel .....	19
	E. Definisi Operasional .....	19
	F. Jalannya Penelitian .....	20
	G. Teknik Analisa Data .....	21
	1. Deskripsi Data .....	21
	2. Uji Statistik .....	22
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian .....	24
	1. Distribusi Pertanyaan Kualitas Tidur dengan PSQI .....	24
	2. Analisis Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil .....	46
	B. Pembahasan .....	48
	1. Distribusi Pertanyaan Kualitas Tidur dengan PSQI .....	48



2. Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur	
Ibu hamil Trimester III .....	50
3. Keterbatasan Penelitian .....	52

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
1. Bagi masyarakat .....	53
2. Bagi fisioterapi .....	54
3. Bagi peneliti selanjutnya .....	54

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Hasil Kuesioner PSQI No.1 Responden 1 .....	25
Grafik 4.2 Hasil Kuesioner PSQI No.1 Responden 2 .....	26
Grafik 4.3 Hasil Kuesioner PSQI No.2 Responden 1 .....	28
Grafik 4.4 Hasil Kuesioner PSQI No.2 Responden 2 .....	29
Grafik 4.5 Hasil Kuesioner PSQI No. 3 Responden 1 .....	30
Grafik 4.6 Hasil Kuesioner PSQI No.3 Responden 2 .....	32
Grafik 4.7 Hasil Kuesioner PSQI No.4 Responden 1 .....	34
Grafik 4.8 Hasil Kuesioner PSQI No.4 Responden 2 .....	35
Grafik 4.9 Hasil Kuesioner PSQI No.5 Responden 1 .....	37
Grafik 4.10 Hasil Kuesioner PSQI No.5 Responden 2 .....	38
Grafik 4.11 Hasil Kuesioner PSQI No.6 Responden 1 .....	40
Grafik 4.12 Hasil Kuesioner PSQI No.6 Responden 2 .....	41
Grafik 4.13 Hasil Kuesioner PSQI No.7 Responden 1 .....	43
Grafik 4.14 Hasil Kuesioner PSQI No.7 Responden 2 .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Analisa Data Responden.....	4
--	---

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1. Kerangka Teori .....	17
Gambar 2.2. Kerangka Konsep .....	17



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Persetujuan responden

Lampiran 3. Kueisoner Responden PSQI

Lampiran 4. Dokumentasi

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

